



Enseignement: Martine Huon
Fédération Française des Ecoles de Yoga

12 rue Jean Daret - 13090 Aix-en-Provence
04 42 64 38 88 - www.yoga-aix.net

CYCLE YOGA-NIDRA

Relaxation – Concentration

Destiné aux pratiquants motivés, même débutants, tout comme aux (futurs) enseignants de yoga, ce cycle permet d'**approfondir la relaxation, la concentration** et d'explorer les plans de connaissance intérieure ouverts par **yoga-nidrâ, le yoga du sommeil conscient**.

Chaque module offre un thème théorique et de nombreuses pratiques de détente, souffle et concentration préparant une longue séance de yoga-nidrâ. Un fascicule avec textes et plan de travail pour la pratique personnelle, la séance enregistrée, et le suivi individuel sont compris.

D'une durée de **2 ans**, le cycle comporte 12 modules, soit **10 samedis** (de 14 à 18h tous les 2 mois) et **2 stages** d'été de 3 jours.

Bien que l'ensemble forme un tout cohérent, les modules sont indépendants les uns des autres. Il est donc **possible de suivre des modules au choix ou de (re)prendre le cycle en cours**. Les participants ayant suivi tous les modules et accompli la pratique personnelle pourront recevoir un **Certificat** de la Fédération Française des Ecoles de Yoga.

Dates, horaires et prix : voir le programme annuel du Centre.

En cas de situation particulière nous consulter.

Yoga-nidrâ est un travail sur la détente (relaxation) et sur l'apprentissage de la concentration et du sommeil léger, conscient et réparateur. Cette méthode propose également des entraînements permettant des endormissements éclairés et récupérateurs durant la journée. C'est donc une façon consciente de gérer sa nuit, d'investir cette partie importante de la vie humaine (+ ou - 1/3) trop souvent négligée, inutilisée et génératrice de troubles. Cet ensemble de techniques est donc profitable autant au plan personnel qu'à celui de l'enseignement. En effet les troubles de la détente et du sommeil sont des composantes majeures de l'individu vivant dans notre société. Ils génèrent bien d'autres maladies et l'empêchent de se connaître et de s'épanouir.

A lire: un article détaillé sur le **Yoga-Nidra** dans le bulletin du Centre, **Labyrinthe n°9**

METHODE

I - Trame d'ensemble

- 1) Le sommeil conscient: buts et effets. 2) Etude détaillée des fonctionnements des différents plans: physique - Énergétique - Mental. 3) Etude et expérimentation des 3 états de la conscience: Jâgrat, la veille - Svapnâ, le rêve - Sushupti, le sommeil profond. 4) Les 3 Guna: les 3 éléments universels et leurs combinaisons dans l'être humain. 5) Etude de Manas, le mental. 6) Les fonctionnements sensoriels - La mémoire - Le temps - L'espace - Les pensées - La conscience.
- Energies et pensées - Énergie et conscience: les chakra et le reste...
- Ahankara: le principe cosmique d'individuation et sa correspondance dans la personnalité humaine.
- Lingasharira, le corps transmigrant: ce qui vient d'éléments antérieurs à notre vie. Les données fondamentales de l'Être Humain: peur et désir.
- Le son et la vue. Les interactions dans: le corps physique, les pensées, la conscience. Arrêter la verbalisation. Entendre les sons, voir les images.

II - Les techniques préparatoires et effectives de Yoga-Nidrâ

a) Les postures b) Les gestes c) Les respirations d) Les maîtrises sensorielles e) Les concentrations f) Yantra et Mantra.

- Les techniques à mettre en place dans la journée pour préparer la séance ou la nuit. - Les techniques à mettre en place avant de dormir. - Imitation du sommeil. - Sommeil véritable et éveil spontané. - Sommeil véritable et éveil programmé. - Moyens pour endormir le corps et le mental en gardant la conscience en alerte. - Les visions d'un outre plan et leurs significations. - Rêves et sommeil: l'autre monde, le dormeur dedans: agir.

III - Organiser une séance de Yoga-Nidrâ

Les différents types de séance: sur le corps physique - sur les nâdî - sur les chakra - sur les sens- sur l'androgynat - sur les archétypes - sur l'animal (qu'on est ou qui nous accompagne) - sur les 3 temps - sur l'espace - sur les différents corps - etc.

- Yoga-Nidrâ et l'enseignement -Yoga-Nidrâ et la thérapeutique. Plans physiologique, psychologique, énergétique.

IV - Méthode et matériel

Chaque module se divise en 3 parties: Théorie - Techniques diverses - Séance de Nidrâ. Un enregistrement de la séance et un dossier complet avec les textes traditionnels de référence sont remis à chaque fois. Un programme de travail journalier est proposé. L'aspect pédagogique de l'enseignement est abordé selon l'esprit traditionnel.

CONTENUS

Module n°1

Théorie: Les différents corps - Le corps énergétique: nâdî, chakra - Aperçu de la structure mentale: ordre et désordre du mental dans le sommeil - La théorie des Samkalpa - froid, sommeil, réveil - Le cœur par où tout s'en va et tout revient - Veille: Conscience reliée au corps physique et aux sens -Sommeil: conscience incarnée reliée au corps de connaissance - Où aller avec Yoga-Nidrâ?

Pratique: Se détendre et s'alléger dans l'arbre - S'endormir dans la tortue et (ou) le diamant couché - Allongé, allonger le souffle jusqu'à s'endormir- Trouver sa respiration du dormeur -S'endormir et se réveiller sur le son interne et la narine en activité - La vision tantrique: voir, dans l'espace, sons mots, sons concepts et sentir les objets en soi ou à côté de soi. 4 séries dans la journée - Différence entre Yoga-Nidrâ et relaxation - **Séance** sur les sens.

Module n°2

Théorie: Les trois états de la matière - Le monde comme une construction mentale - La pensée comme substrat de l'univers et de l'humain - Glisser d'un point de vue à un autre et utiliser les failles- Définir l'invisible extérieur et intérieur- Influences invisibles- Vibrer-Jouir.

Pratique: Yeux mi-clos: osciller de gauche à droite sur les centres d'énergie - S'endormir dans anantâsana -Tourner son corps à droite et à gauche avant une séance de nidrâ en n'utilisant que les jambes - Kapâlabâthi allongé en souffles vers le subtil et suspensions L'embryon d'or: atteindre le seuil du sommeil avec le son interne, juste avant verser sur le côté gauche, rester en «chien de fusil» et s'endormir dans le vide - Allongé, s'endormir en suspensions à vide - **Séance** sur les différents corps.

Module n°3

Théorie: Yoga-Nidrâ personnel et Yoga-Nidrâ pour enseigner - Rêver le jour et rêver la nuit.

Pratique: Purifier les Chakra par le soufflet - La respiration complète pour Yoga-Nidrâ Respiration par paliers en Shavâsana, recommencer la nuit - Diriger sa pensée dans un point du corps, l'y maintenir, tourner l'énergie

et chauffer les «bois de friction» - Créer un rêve, implanter une image forte de ce rêve, la voir dans l'éternuement - **Séance** sur les trois temps.

Module n°4

Théorie: Correspondances personnelles dans le monde animal, humain, invisible, divin Le principe de l'animal: y fixer son animalité, prendre sa force - Rêver son animal.

Pratique: Dans l'état de veille: explorer le rêve et le sommeil profond - En position assise, commencer une concentration et essayer de sombrer dans le sommeil - Arrêter toutes activités à chaque prise de conscience du souffle dans la narine gauche: jour et nuit- Amener le souffle dans le coeur avant de s'endormir: joindre souffle et rêve en s'endormant - Rêver dans l'oeil droit puis dans le gauche - Kapâlabâthi très lent en voyant l'animal entre chaque souffle - **Séance** n°1 sur l'animal.

Module n°5

Théorie: Veille, rêve, sommeil et un état quatrième.

Pratique: Tadâsana: trouver l'arrêt du corps, des souffles et des pensées pour ré-enclencher un rêve et passer dans le sommeil - Les images de la mémoire: explorer un souvenir précis sans mot dire - Prononciation mentale du son OM en continu en fixant un yantra - **Séance** n°1 sur les chakra.

Module n°6

Théorie: Structures du sommeil et du rêve: leurs interactions - Considérer les insomnies comme des chances.

Pratique: Kapâlabâthi nonchalant et déstructuré - Apprendre à s'endormir superficiellement - Utiliser les réveils nocturnes - **Séance** sur le fil de lumière.

Module n°7

Théorie: Les désirs comme forme peut être tangible de la création de notre propre monde - Le plan grossier et le plan subtil: les lois communes et le principe d'analogie - Symboles et archétypes: voie d'accès à l'invisible et à la connaissance intérieure.

Pratique: Tadâsana les yeux fermés: faire un bhastrikâ, suspendre le souffle, mettre un mouvement vertigineux et «flirter» avec le point de déséquilibre - Dans la posture assise, devant, derrière ou sur le côté, trouver le point de déséquilibre - Allongé, faire kapâlabâthi, suspendre sur une expiration et voir l'image d'un désir relié à chaque chakra - Allongé, transformer ces désirs en rêves - En position assise faire des sons OM séparés par une pose dans laquelle on voit l'image des désirs- **Séance** sur les désirs dans le pubis et dans le coeur.

Module n°8

Théorie: Conscience, souvenirs et rêves. Franchir le temps dans les souvenirs pour les rendre réels.

Pratique: Relier un souvenir et un rêve sur le même sujet: kapâlabâthi, allongé et lent, suspendre - Fixer tout objet dans le silence et laisser apparaître des images de souvenirs et de rêves dans l'instant d'après - Shavâsana: revoir un souvenir avec la mort - **Séance** sur la plus grande extase

Module n°9

Théorie: Yoga-Nidrâ et la thérapeutique.

Pratique: Mini séance thérapeutique - Kapâlabâthi allongé, voir les trois corps: une série - Méditation sur « je suis » - kapâlabâthi, allongé et lent, puis pratique déclinée - **Séance** sur le voyage mental: les sens, la pensée, la mémoire, l'espace, le temps, la conscience.

Module n°10

Théorie: Le coeur, centre du monde, du sommeil et du rêve.

Pratique: Nyâsa sur le coeur - Visarga interne - Expansion du coeur - **Séance:** le rêve du coeur.

Module n°11

Théorie: Dans quel état suis-je vraiment?

Pratique: Se mettre devant une lumière, fermer les yeux,... - Kapâlabâthi très lent en voyant l'animal. - Marjariâsana - Debout, les yeux fermés, mettre un mouvement tournant - **Séance** n°2 sur l'animal.

Module n°12

Théorie: Samskâra (tendances innées), samsâra (la roue du devenir dans le grand jeu universel), karman (aventure personnelle). Comment Yoga-Nidrâ peut nous guider dans l'écheveau invisible qui trame le destin des hommes. Yoga-Nidrâ et l'enseignement.

Pratique: Méditation sur le devenir - Souffles de l'évanouissement pour retrouver les tendances innées - **Séance** n°2 sur le corps énergétique.
